



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/1/2025 hétfő	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Zöldséges burgonyaleves	735.78	176.02	4.60	3.71	0.71	28.67	0.57	0.23	1,3,9		
			Milánói szósz	778.24	186.18	15.54	9.16	3.27	12.34	30.53	2.79	(1),(6),(7)		
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7		
			Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1		
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
				Összesen:	3 509.35	839.55	40.24	19.50	7.19	123.81	40.48	3.51		
	(00002) Felnőtt (19-69 év) egyszeri étk.	E	Zöldséges burgonyaleves	735.78	176.02	4.60	3.71	0.71	28.67	0.57	0.23	1,3,9		
			Milánói szósz	778.24	186.18	15.54	9.16	3.27	12.34	30.53	2.79	(1),(6),(7)		
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7		
			Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1		
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00			
				Összesen:	3 509.35	839.55	40.24	19.50	7.19	123.81	40.48	3.51		





9/1/2025 hétfő	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Gyümölcstea	148.18	35.45	0.27	0.01	0.00	8.18	8.15	0.00	12	
			Bundás kenyér	2 435.60	582.68	22.72	9.89	1.97	97.57	1.59	1.86	1,3,7,(6)	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
		E	Zöldséges burgonyaleves	735.78	176.02	4.60	3.71	0.71	28.67	1.25	0.23	1,3,9	
			Milánói szósz	778.24	186.18	15.54	9.16	3.27	12.34	9.12	2.79	(1),(6),(7)	
			Reszelt sajt	310.99	74.40	7.50	4.80	3.12	0.30	0.45	0.45	7	
			Spagetti tészta	1 489.97	356.45	12.00	1.83	0.09	72.00	0.00	0.04	1	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
		V	Sárgaborsó főzelék	1 691.19	404.59	19.15	6.70	2.41	66.64	0.61	0.20	1,7	
			Sült virsli	934.03	223.45	12.00	18.83	7.29	1.60	0.00	2.20	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Alma	194.37	46.50	0.60	0.00	0.00	10.50	8.93	0.00		
			Összesen:	9 594.89	2 295.42	100.68	55.53	18.94	341.06	39.03	8.28		
9/2/2025 kedd	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Fahéjas szilvaleves	816.97	195.45	1.43	3.28	1.94	39.44	28.72	0.26	7	
			Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24		
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1	
			Összesen:	3 381.11	808.88	24.97	19.39	7.55	126.75	32.05	1.90		





9/2/2025 kedd		(000002)	Felhőtt (19-69 év) egyszeri étk.									
(000003)	Diák háromszori étkezés Szt.István	E	Fahéjas szilvaleves	816.97	195.45	1.43	3.28	1.94	39.44	28.72	0.26	7
			Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24	
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1
				Összesen:	3 381.11	808.88	24.97	19.39	7.55	126.75	32.05	1.90
		R	Kakaós csiga (1db=70g)	2 364.20	565.60	7.76	27.16	13.86	70.42	24.92	1.06	1,3,5,6,7
			Tejeskávét	807.91	193.28	9.70	4.53	2.71	28.28	23.89	0.31	1,7
		E	Fahéjas szilvaleves	816.97	195.45	1.43	3.28	1.94	39.44	29.98	0.26	7
			Tavaszi rizseshús	2 526.10	604.33	23.05	15.97	5.47	85.98	2.18	0.24	
			Kovászos uborka	38.04	9.10	0.49	0.14	0.14	1.33	1.15	1.40	1
		V	Vegán lasagne	3 413.54	816.64	41.24	30.30	14.03	95.24	24.87	1.45	1,7,9
			Túró Rudi 30g	447.26	107.00	3.00	5.30	4.00	12.00	0.00	0.03	5,6,7,8
				Összesen:	10 414.02	2 491.40	86.67	86.68	42.15	332.69	106.99	4.75





9/3/2025 szerda	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Fűszeres csirkemell csíkok	720.36	172.34	25.60	5.91	1.02	2.35	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9), (10),(11),(12)	
			Összesen:	3 155.43	754.90	51.23	17.90	6.31	79.09	2.05	1.29		
	(00002) Felnőtt (19-69 év) egyszeri étk.	E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Fűszeres csirkemell csíkok	720.36	172.34	25.60	5.91	1.02	2.35	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9), (10),(11),(12)	
			Összesen:	3 155.43	754.90	51.23	17.90	6.31	79.09	2.05	1.29		
	(00002) Felnőtt (19-69 év) egyszeri étk.	E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Fűszeres csirkemell csíkok	720.36	172.34	25.60	5.91	1.02	2.35	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9), (10),(11),(12)	
			Összesen:	3 155.43	754.90	51.23	17.90	6.31	79.09	2.05	1.29		





9/3/2025 szerda	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Házi körözött túró	359.21	85.94	7.77	4.47	2.93	3.46	2.29	0.20	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Újhagyma	2 675.20	640.00	36.00	4.00	0.00	94.00	46.00	3.20		
			Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7	
		E	Daragaluska leves	1 041.81	249.24	11.82	7.84	4.64	18.62	1.24	0.24	1,3,9,(7)	
			Kelkáposzta főzelék	768.77	183.92	8.71	3.67	0.59	27.76	0.80	0.37	1	
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Fűszeres csirkemell csíkok	720.36	172.34	25.60	5.91	1.02	2.35	0.01	0.20	(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11),(12)	
		V	Óvári sertés szelet	1 282.20	306.75	27.97	15.45	6.66	11.14	0.88	1.44	1,7,(6)	
			Karottás bulgur	1 566.83	374.84	12.35	4.26	0.77	67.02	3.22	0.22	1	
			Nektarin	307.23	73.50	0.60	0.00	0.00	17.10	15.02	0.00		
	Összesen:	11 160.20	2 669.93	154.72	56.08	22.89	335.39	86.00	7.11				
9/4/2025 csütörtök	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Karfiolkrémleves	506.39	121.15	3.14	7.09	3.77	10.83	0.82	0.32	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Grillezett sertésborda	704.20	168.47	17.77	9.59	3.07	2.65	0.01	0.20	(12)	
			Zöldségköret (Royal)	454.95	108.84	4.50	3.66	0.60	10.50	9.06	0.44		
			Összesen:	1 897.45	453.94	26.21	23.84	9.12	28.98	9.97	1.05		





9/4/2025 csütörtök	(00002) Felnőtt (19-69 év) egyszeri étk.	E	Karfiolkrémleves	506.39	121.15	3.14	7.09	3.77	10.83	0.82	0.32	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Grillezett sertésborda	704.20	168.47	17.77	9.59	3.07	2.65	0.01	0.20	(12)	
			Zöldségköret (Royal)	454.95	108.84	4.50	3.66	0.60	10.50	9.06	0.44		
			Összesen:	1 897.45	453.94	26.21	23.84	9.12	28.98	9.97	1.05		





9/4/2025 csütörtök	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	R	Citromos tea	98.02	23.45	0.27	0.01	0.00	5.18	5.15	0.00	12	
			Paradicsom	57.68	13.80	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)	1 091.80	261.20	8.90	1.60	0.52	49.18	0.64	0.46	1	
			Parasztkolbász	1 228.92	294.00	9.30	25.20	10.08	0.06	0.00	1.38	6	
		E	Karfiolkrémleves	506.39	121.15	3.14	7.09	3.77	10.83	0.82	0.32	1,7	
			Levesgyöngy	231.91	55.48	0.80	3.50	1.68	5.00	0.08	0.09	1,3,7	
			Grillezett sertésborda	704.20	168.47	17.77	9.59	3.07	2.65	0.01	0.20	(12)	
			Zöldségköret (Royal)	454.95	108.84	4.50	3.66	0.60	10.50	9.06	0.44		
		V	Töltött paprika	1 941.00	464.35	23.14	18.45	6.32	47.99	13.59	0.76	1,3,9	
			Főtt burgonya	648.32	155.10	4.13	0.50	0.50	30.36	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	624.49	149.40	5.10	0.48	0.06	30.36	0.00	0.48	1,(6),(7)	
			Összesen:	7 587.68	1 815.24	77.65	70.20	26.62	194.51	29.35	4.20		
9/5/2025 péntek	(00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk.	E	Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7	
			Zöldséges fejtett bableves	877.38	209.90	10.37	3.38	0.40	30.58	0.95	0.52	1,9	
			Mák töltelélékes nudli	2 853.49	682.65	18.55	15.22	3.12	115.55	8.75	2.76	1,3,12,(5),(6),(7), (8)	
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01		
			Összesen:	4 895.42	1 171.15	36.45	21.68	5.34	200.48	48.99	3.49		





9/5/2025 péntek	(00002) Felnőtt (19-69 év) egyszeri étk.											
		E	Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7
			Zöldséges fejtett bableves	877.38	209.90	10.37	3.38	0.40	30.58	0.95	0.52	1,9
			Mák töltelélékes nudli	2 853.49	682.65	18.55	15.22	3.12	115.55	8.75	2.76	1,3,12,(5),(6),(7), (8)
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01	
			Összesen:	4 895.42	1 171.15	36.45	21.68	5.34	200.48	48.99	3.49	





9/5/2025 péntek	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István											
		R	Tej (3dl)	722.30	172.80	9.90	8.40	5.70	14.40	15.90	0.30	7
			Sajtos rúd 70g/db	2 939.38	703.20	12.72	43.60	0.00	60.46	0.00	1.20	1,3,6,7
		E	Mák töltelélékes nudli	2 853.49	682.65	18.55	15.22	3.12	115.55	8.75	2.76	1,3,12,(5),(6),(7),(8)
			Vaníliásodó	800.89	191.60	6.48	3.08	1.82	34.70	22.59	0.20	7
			Szilva	363.66	87.00	1.05	0.00	0.00	19.65	16.70	0.01	
			Zöldséges fejtett bableves	877.38	209.90	10.37	3.38	0.40	30.58	0.95	0.22	1,9
			Összesen:	8 557.10	2 047.15	59.07	73.68	11.04	275.34	64.89	4.69	

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

